جامعة الملك فيصل
كلية الطب والعلوم الطبية
برامج التثقيف الصحي

المراهَقـة

والتعامل مع أبنائنا المراهقين

الرقم (١٤)

إعداد: د. رضوى إبراهيم

إشراف: لجنة التوعية الصحية

الطبعة الأولى

١٤١٨هـ - ١٩٩٧م

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَة

يسرُّ لجنة التوعية الصحية بكلية الطب والعلوم الطبية بجامعة الملك فيصل بالدمام، أن تقدم للقارئ الكريم هذا الكتيب، المتضمن لبعض المعلومات عن المراهقة، وكيفية التعامل مع أبنائنا في هذه المرحلة الحرجة من العمر، والذي أعدته سعادة الدكتورة رضوى إبراهيم الأستاذ المساعد واستشارية علم النفس العيادي بقسم الطب النفسي بكلية الطب والعلوم الطبية جامعة الملك فيصل ومستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر. وسيجد القارئ فيه الكثير من النصائح والإرشادات التي تساعده على تفهم التطورات في شخصية الابن أو البنت في مرحلة المراهقة.

واللجنة تأمل أن يستفيد القارئ من المعلومات الواردة في هذا الكتيب، ويفيد بها من حوله، لكي تعم الفائدة المرجوة. وبالله التوفيق.

لجنة التوعية الصحية

الموضوعات التي تضمنها الكتيب

المراهقة...أهي عاصفة وأزمة، أم هي مرحلة من النمو؟

لماذا يجد الآباء صعوبة بالغة في التعامل مع أبنائهم المراهقين؟

١. ظهور التغيرات الجسمية والجنسية لدى المراهق

٢. التغير في العلاقات الاجتماعية وتأثير الأصدقاء

٣. أنماط وأنواع المراهقين

مهارات سلوكية هامة في تعديل الأخطاء في السلوك

١. استخدام التدعيم وقواعد الامتداح

٢. أسلوب التجاهل

٣. تضييق فجوة عدم التواصل بين الآباء والمراهقين، وتخطي العقبات أمام التعامل الإيجابي

أربع قواعد ذهبية في التعامل مع المراهق

١. القاعدة الأولى: الإصغاء الجيد

٢. القاعدة الثانية: التعبير الصادق عن المشاعر

٣. القاعدة الثالثة: تعديل السلوك وليس تعديل الشخصية

٤. القاعدة الرابعة: التشجيع على استمرار الحوار والتواصل

المراهقة..أهي عاصفة وأزمة..أم هي مرحلة من مراحل النمو؟

يعتقد البعض أن الانتقال للمراهقة والبلوغ يحمل معه بالضرورة ما يشبه الأزمة للكائن. لكن السائد بين العلماء الآن أن المراهقة لا تشكل بالضرورة مرحلة أزمة وعاصفة لكل من يدخل فيها من المراهقين. والحقيقة أنها قد تتحول إلى ذلك عند البعض فقط، خاصة عند هؤلاء الذين يضعهم الحظ السيئ في ظروف اجتماعية ونفسية تتسم بعدم التقبل، والانزعاج، وعدم الوعي بحقيقة ما يتم في هذه المرحلة من تطور ونمو. ومن ثم فإذا كان المجتمع (متمثلا في الوالدين وأفراد الأسرة، والمعلمين، وغيرهم) هادئا في تقبله لمرحلة المراهقة، بما تتميز به من خصائص وتغيرات في النمو الطبيعي، فإن "تهمة" الأزمة والعاصفة، في المراهقة، قد تختفي تماما، وتجد من طفلك، نموا هادئا فعالا وبناء بالشكل الذي يرجوه المراهق لنفسه، ونرجوه له.

والحقيقة أن هذه المرحلة، تتميز بكثير من التغيرات في النمو بجميع جوانبه، الجسمية والفكرية والاجتماعية. لكن أهم ما يلفت الانتباه فيها من نمو، هو ذلك الذي يتعلق بالنمو الجسمي خاصة ظهور الخصائص الجنسية الناضجة. وغالبا ما تنبثق هذه الخصائص الجديدة في سن ١٣ سنة، إلا أنها قد تظهر مبكرة أو متأخرة عن ذلك بحسب مستويات الصحة العامة والفروق الفردية والعوامل الوراثية.

وبالرغم من أنه لا توجد فروق واضحة من حيث السواء أو المرض في ظهور علامات البلوغ الجنسي مبكرا أو متأخرا، فإن البحوث تدل وتشير إلى أن البلوغ المبكر يساعد على التوافق مع عالم البالغين بسرعة ودون مشكلات كبيرة خاصة بالتوافق النفسي أو الاجتماعي أو كليهما. بل إن بعض البحوث قد بينت أن المراهقين والمراهقات ممن يصلون للبلوغ مبكرا، عادة ما يظهرون تفوقا دراسيا أكثر على زملائهم أو زميلاتهن ممن يتأخر لديهم أو لديهن البلوغ،

فضلا عن قدرة عالية على تحمل المسئولية، والقيام بالواجبات المطلوبة منهم نحو أسرهم ومجتمعهم.

تجلب المراهقة معها تغيرات جسمية مفاجئة بالنسبة للجنسين. فيجد طفل الأمس جسمه يمتد فجأة طولا وحجما، وصوته يخشوشن في نبرته، وباختصار يجد نفسه فجأة يقترب من أبيه حجما ومظهرا. وتحدث تغيرات مماثلة بالنسبة للفتاة، تجعلها تبدو كأنثى ناضجة، مما يفرض عليها ضرورات اجتماعية، غير ما كان يطلب منها عندما كانت بالأمس طفلة.

تعتبر فترة المراهقة، فترة نضوج في نمو التفكير. ففي هذه المرحلة، يصبح الإنسان قادرا على تنظيم الحقائق والأحداث المحيطة به، من خلال استخدام عمليات معقدة من التفكير الرمزي والتجريدي، هذا بالرغم من أن أفكار المراهقين لا تزال تختلف عن ما يتميز به التفكير الناضج من

ميول عملية وواقعية، ولا يزال فكر المراهق يحمل تهويمات وعدم نضوج بالشكل الذي سيتطور إليه فيما بعد.

هناك أيضا تطورات قوية في النمو الاجتماعي في فترة المراهقة. يتمثل هذا التطور في تغير نمط العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، فتزداد رغباتهم في الاختلاط والانتماء لجماعات الأقران إلى قمتها. ولهذا ينظر البعض لفترة المراهقة على أنها الفترة التي يصل فيه الانصياع لمعايير الزملاء والأقران إلى القمة. ولهذا دائما ما تثور الصراعات بين الأبوين والابن المراهق، خاصة إن كانت الجماعة التي ينتمي إليها من النوع المندفع، أو الذي يدفع أعضائها من المراهقين إلى نحو أفعال لا ترتضيها الأسرة أو لا تقبلها الصحة.

لكل هذا نجد من السهل أن تحدث الصراعات بين الابن المراهق وأسرته، والذي يجيء مرتبطا بالنمو القوي والمفاجئ في الجوانب السابقة مجتمعة. وعلى هذا فإن المشكلة

الحقيقية التي تواجه المراهق، هي أزمة ذات شقين. أحدهما تتمثل في النضوج الجسمي-الجنسي والاجتماعي، والفكري، والمشكلة الأخرى تتمثل في ردود الفعل والتوترات التي يثيرها هذا النضوج في البيئة الاجتماعية. وتتفاقم هذه المشكلات وتتزايد الصراعات خاصة عندما تكون البيئة الاجتماعية متمثلة في الأسرة، والمجتمع الأكبر على عدم وعي كاف بحقائق هذا النمو، وعندما لا تكون مسلحة بأساليب نفسية واجتماعية تساعد على تيسير التواصل والتفاعل مع الابن المراهق. وهذا ما ننوي إظهاره في الصفحات القادمة.

لماذا يجد الآباء صعوبة بالغة في التعامل مع أبنائهم المراهقين؟

مع التطور والنمو في الجوانب المختلفة التي أشرنا إليها، ربما نجد أن الحياة مع المراهق تمثل تحديا لكل منا؛ فالمعاملة مع المراهق تتطلب قدرة عالية من الصبر والتحمل والفهم. فكيف نتعامل مع بعض تصرفات أبنائنا وبناتنا من المراهقين

والمراهقات؟. وفيما يلي بعض النماذج لأنواع من السلوك التي تثير قلق الآباء والأمهات:

- ابنك يخرج من المنزل غاضبا ويوصد الباب خلفه بعنف قائلا "إنك لن تستطيع أن تمنعني من رؤية أصدقائي".

- ابنك أو ابنتك يسد أذنيه عن أي نصيحة تسديها له، مكتفيا بإظهار علامات الامتعاض والضيق أو السخرية مما تقول.

- ابنك أو ابنتك يعود مرتديا ملابس غريبة ويظهر بتسريحة شعر غير مقبولة.

- ابنك أو ابنتك ينام طوال اليوم في المنزل، رافضا القيام بالواجبات الدينية أو المنزلية المطلوبة منه.

- ابنك يعود متأخرا جدا بالليل، وإذا سألته، يبدي التأفف والتذمر ويتحجج بأنه لا يجد شيئا مشوقا يفعله.

- ابنك أو ابنتك ينتقد طريقتــك أو طريقـة أمـه في التفكـير والحديث واللبس وصداقاتكم المشتركة.

- ابنك أو ابنتك يرفض النقاش وينسحب غاضبا وثـائرا في مثل هذه المواقف.

تمثـل التصرفـات السـابقة بعــض النمــاذج المألوفــة والمتوقعة للمشكلات التي تواجه الأسرة يوميا في تعاملهـا مـع المراهقين. نوردها كصور وأمثلة حية للمشكلات اليومية التي تواجهها بعض الأسر في التعامل مع الأبنـاء المراهقـين، والـتي ربما يعجز البعض منهم عن التعامل معها. ولعــل أهـم سـببين لهـذا العجـز همـا: (أ) عـدم إلمـامهم بـالطرق الصحيحـــة في التعامل مع المراهقين وكيفية التفاعل الجيـد معهـم، مـع (ب) عدم الإلمام بالتطورات والتغيرات الفسـيولوجية والاجتماعيـة والسلوكية التي تظهر مقترنة بانبثاق مرحلة المراهقة وتطورها.

إذا تعامل الآباء بطريقة غير صحيحـــة وبـدون إدراك للحقائق السلوكية في التعامل مع أبناء وفتيات هـذه المرحلـة،

فإن النتائج قد تكون وخيمة العواقب. وقد يؤدى ذلك إلى خلق بذور الخلافات التي تؤدى إلى تفاقم إثارة الصراع مع الأبناء المراهقين، وفي خلق مناخ مليء بالتوتر والضغوط التي قد تكون سببا من أسباب التدهور النفسي لدى الآباء والأمهات أنفسهم.

لماذا يجد الآباء صعوبة بالغة في التعامل مع أبنائهم المراهقين؟

إن الصعوبات التي يشكو منها الآباء والمربون في التعامل مع المراهقين لا تعود بكاملها لأخطاء في سلوك المراهقين بقدر ما تعود إلى عوامل وظروف خارجية، من أهمها:

١. التغيرات الجسمية المفاجئة التي تظهر في هذه الفترة من العمر ، وما يصحب ذلك من إدراكات صدمية من قبل أفراد الأسرة والأبوين.

٢. التغير في العلاقات الاجتماعية، وما يصحب ذلك من تأثر بمعايير الأصدقاء والشلة الخارجية، مع تضاؤل التأثر

بالوالدين وبالمعايير الأسرية التي كانت حتى هذه الفترة في موضع القوة.

٣. تنوع الأساليب الشخصية التي يعبر بها المراهقون عن مشاعرهم وسلوكهم في هذه المرحلة.

٤. الأخطاء التي يرتكبها الآباء والبالغون أنفسهم، بسبب عجزهم عن إدراك الطبيعة المميزة للنمو في سن المراهقة.

زيادة في توضيح العوامل الأربعة السابقة، نجد أن الصعوبة الأولى تتمثل في التغيرات الواضحة التي تظهر على نمو الشاب أو الفتاة في هذه المرحلة، لهذا نجد أن الكثير من الآباء لا يتقبلونها ببساطة. فطفل الأمس القريب أصبح فجأة مكتمل الرجولة، ويضاهي أباه حجما ومظهرا، وتظهر عليه تغيرات جسمية، يصحبها تغيرات نفسية واجتماعية وشخصية. إن الابن الذي لا يتعدى الثالثة عشرة أو أقل من عمره يجد جسمه فجأة يمتد طولا، وتتغير نبرة صوته، ويتزايد شعره

وينتشر في أجزاء كثيرة من جسمه. وطفلة الأمس أصبحت مكتملة الأنوثة تثير انتباه من حولها.

من جهة أخرى ، ترتبط الصعوبة الثانية بسابقتها، وتتمثل في التطور الاجتماعي لدى المراهق بشكل قد يتعارض مع ما كان مألوفا منه قبل دخوله في مرحلة المراهقة. فلأول مرة يبدأ تأثير الأسرة ومعايير الأبوين وقيم الوالدين تتوارى أو على الأقل تقل، ليحل محلها الاهتمام الشديد بالخارج، كما يتمثل ذلك في تأثير جماعات الرفاق والزملاء. إنها بدون شك مشكلة التأثير الخارجي وما يصحب ذلك من تعارض أحيانا بين النوعين من القيم: قيم الرفاق وقيم الأسرة. ولهذا يجد الآباء أنفسهم في هذه المرحلة أقل قدرة مما كانوا عليه من حيث التأثير في سلوك المراهقين. بعبارة أخرى، يجد الآباء أن تأثيرهم على أبنائهم لا يشكل أهمية كما كان الأمر في السابق، ولا يكون له التأثير المساوي لتأثير الأصدقاء والزملاء ورفاق اللعب.

إذا عدنا بذاكرتنا إلى الخلف قليلا وتذكرنا أنفسنا في هذه المرحلة، فسنجد أن ما يمر به ابننا المراهق الآن ربما لا يختلف كثيرا عما فعلناه عندما كنا في هذه المرحلة. فعندما كنا في مرحلة المراهقة هل كنا نلبس الملابس التي يتقبلها الآباء أم تلك التي كان يتقبلها الرفاق؟ .. وهل كنا نفضل الجلوس مع الوالدين وأصدقائهم أم كنا نفضل قضاء أوقات فراغنا مع أصدقائنا وزملائنا؟ ، هل كنا نتذوق مواضيع الأحاديث والنصائح التي تنطلق من أفواه الآباء أم كنا نفضل تلك الأوقات التي نلتقي فيها بأصدقائنا ونتبادل معهم حواراتنا الخاصة؟ .. بعبارة أخرى، لا تصعب علينا إجابة هذه الأسئلة، لأنها غالبا ما تكون في الاتجاه الذي يتلاءم مع تأثير الرفاق والزملاء الخارجيين. ولا نعني من هذا - وربما لا يعني المراهق نفسه أيضا من هذا - أنه لا يرغب في الوالدين أو يمقتهم. إنه قد يعني نقلة اجتماعية وتطورا آخر في حياة طفل تجعله لا يشعر بالإثارة مع الوالدين كما يشعر بها مع أصدقائه. فمن الطبيعي أن يحاول بسبب اتساع دائرة نشاطاته

الاجتماعية وانتمائه إلى جماعات خارجية، أن يسعى إلى أن يكون مقبولا ومعروفا في دائرة رفقائه ومعارفه. ومن هؤلاء يأتي التأثير الكبير والاهتمام بالتقبل الاجتماعي أو الجزع من رفض الزملاء. ولهذا يتطلب التوجيه السلوكي للأبوين أن يقللوا من انزعاجهم عندما يبدى طفلهم مثلا عزوفا عن مشاركتهم فيما كان يشاركهم أو تشاركهم فيه. ولا شك أن جزءا كبيرا من علاج مشكلات المراهق يتوقف على الآباء أنفسهم ووصفهم بصورة معقولة للتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة. إن الطفل أو المراهق عندما يرفض الذهاب أو الخروج مع الأسرة لزيارة أهل الأب أو الأم مفضلا أن يقضي وقته مع أصدقائه في مكان مختلف، لا يعني أنه توقف عن حبهم كما قد يرى الآباء والأمهات .. إنه يعني ببساطة أنه يمر في مرحلة نمو جديدة، علينا أن نيسر له اجتيازها والخروج منها بأقل الأضرار وبأكثر المكاسب الممكنة.

أما الصعوبة الثالثة التي قد تواجه الأبوين والمربين في تعاملهم

مع المراهَقـة، أنـه لا توجـد في حقيقـة الأمـر أسـلوب واحـد للمراهقين، بل هناك أساليب معينة وأنماط مختلفـة ، ممـا يعقـد من الصعوبات ويخلق أمام الآباء والمعـالجين تحديـات تتطلـب الانتباه والمعالجة.

فهناك النمط الذي يتقبل ويتلاءم مع ما هـو متفَـق ومتعـارَف عليه في أسرته، وما يتطلبه مَن حوله من مجاراة مجتمعه. ونجـد نمطا آخر من المراهقين، يأخذ الشكل الثائر والمتمرد، والـذي يرفض كل مـا هـو مـألوف، ويميـل إلى السـخط العـام علـى المعايير المعمول بهـا في المجتمـع. ولهـذا نجـد أفـراد هـذه الفئـة يتبنون معتقداتٍ وأفكارًا جديدة، ويرغبون في تنفيذها عمليا. وإذا تم توجيـه أفـراد هـذا النمـط بشـكل ينـاسـب طبيعتهـم الشخصية، فقد تتطور لديهم كثير مـن الخصـائص الإيجابيـة، وقد يعود لنا فيما بعدُ أكثرَ نضجا، وأكثر إقبالا علـى الأدوار القيادية، وربما تتوجه طاقاتهم إيجابيا، فيميلـون إلى الرغبـة في التقدم والتطور بمجتمعاتهم.

كذلك نجد بين المراهقين النمط الباحث عن اللذة، وهؤلاء يجعلون هدفهم هو الحصول على اللذة أينما كانت، ويبحثون عنها في الآن واللحظة، دون حساب للعواقب . وقد يحتار الآباء في التعامل مع المراهقين من هذا النمط، لما يظهرونه على السطح من علامات الرضا والسعادة والاستمتاع بالحياة، ولكنهم من أكثر أنماط المراهقين عرضة للاغتراب والبعد النفسي عن أنفسهم ومجتمعهم.

وهناك نمط آخر وهو النمط الجانح أو السيكوباثي، وهذا النمط الذي لم ينجح في خلق معايير أخلاقية ملائمة لنفسه. فتغلب عليه عدم الحساسية لمشاعر الآخرين، أو عدم الاكتراث بعلاقاته بهم، وهؤلاء يفتقرون إلى الضبط الداخلي، ولهذا نجد تصرفاتهم تميل إلى التخريب أو التدمير لممتلكات الغير مثلا. ولحسن الحظ فإن هذا النمط المدمر من المراهقين لا يشكل إلا نسبة ضئيلة من المراهقين بشكل عام.

وبالرغم من تنوع الأساليب وأنماط الشخصية لدى المراهقين،

وبالرغم من الصعوبات التي تثيرها عنـد التعـامل معهـم، فـإن الانتباه لهذه الأنماط المتنوعـة سيسـاعد علـى تشـكيل أسـاليبنا التربوية والعلاجية بشكل يتلاءم مع كل نمط منهـا. والنتيجـة الإيجابيـة هـي أن توجيـه الطاقـة والسـلوك في مسـار سـليم، يسـاعد علـى نضـوج الشـخصية، ويقلـل مـن الإحباطـات وجوانب الصراع والتوتر التي قد تصيب البالغين عند التعـامل معهم.

أمـا الصعوبـة الرابعـة فتتعلـق بالآبـاء وأفـراد الأسـرة البـالغين أنفسهم: فهم قد يرتكبون خطأ فادحا في تعاملهم مع الأبنـاء في هذه المرحلـة إذا لم يدركـوا الطبيعـة المميزة للنمـو، كمـا أشرت إليها أعلاه.

من الأخطاء التي يرتكبها الآباء:

- الدخول في موقف تنافسي ضد الأصدقـاء والزمـلاء، ونتيجة لهذا التنافس تتحـول العلاقـة بـابنهم للتشـاحن

والنقد والتهديد، ومن ثم قد تفقد العلاقة به هدوءها أو سلاستها المطلوبة.

٢ ـ من الأخطاء أيضا تصور أن اختلاف الابن مع أبويه، ورغبته في الاستقلال عن الأسرة يعني توقفه عن حبهما.

٣ ـ من الأخطاء الأخرى أيضا الأسلوب الذي يمارسه بعض الآباء في هذه المرحلة لتأكيد سيطرتهم على ابنهم ولتأكيد أنهم لا يزالون في موقع القوة، ونتيجة لهذا يكون ميلهم الشديد للتلويح بالقوة أو ممارستها عليه، مما يؤدي إلى رغبة المراهق أو الابن في تجنبهم كلية أو هروبه من المنزل عندما تتاح له أي فرصة لذلك.

لذا يوصي المعالجون السلوكيون بأن يستفيد الآباء من القواعد السلوكية في تعاملهم مع الابن حتى تكتسب العلاقة

مذاقها ومسارها المحبب.

وهناك مهارات مفيدة يمكن الاستفادة منها في التعامل مع المراهقين، منها:

)امتداح أو تدعيم الجوانب الإيجابية في السلوك.

)الإقلال من الرفض الاجتماعي، وتجنب استخدام أساليب العقاب.

)التجاهل ما أمكن لأنواع السلوك المختلفة التي قد نراها من وجهة نظرنا سلبية (إلا إذا كانت ضارة بالنفس أو بالآخرين).

هذه القواعد السلوكية بلا شك ذات فاعلية في بناء العلاقات وتوطيدها في جميع المراحل العمرية بما فيها المراهقة. بعبارة أخرى، هذه الأساليب تعتبر لغة عالمية من حيث قدرتها على تعديل السلوك وتوطيد أواصر العلاقات الطيبة مع الأبناء.

ونتناول بالتفصيل دور هذه المهارات في تعديل السلوك:

١ ـ استخدام المدح والتشجيع وقواعد التدعيم:

اسأل نفسك كم مرة حاولت أن تجد الفرصة لتمتدح شيئا إيجابيا (في الملبس أو في طريقة الكلام أو التفكير) لدى ابنك أو ابنتك في الفترات الأخيرة؟

ربما ـ تجد نفسك كالغالبية العظمى من الآباء أو الأمهات في المجتمعات العربية ـ لن تكون قد استخدمت هذا الأسلوب بسخاء أو بالكثرة المطلوبة. وتوجد هناك أسباب كثيرة تجعلنا نعزف عن الامتداح أو التدعيم ، فربما نتصور أننا نفسد أبناءنا بالمدح، أو ربما نتصور أنهم كبار ولا يحتاجون إلى امتداحنا لهم . وربما أيضا لا يمنحنا المراهق فرصا كثيرة لامتداح سلوكه بسبب أخطائه وكثرة تصرفاته الطائشة أو غير المقبولة، ونتيجة لهذا نجد أنفسنا ننتقد كثيرا ونشجع قليلا ونصبح كراما وأسخياء في البحث عن السلبيات، ومشجعين

بخلاء في اكتشاف الإيجابيات وتشجيعها، وهو ما يتعارض تماما مع لغة الصحة النفسية والتعديل الإيجابي للسلوك. ولهذا فإننا ننصح بأن يجد الآباء دائما فرصة حتى ولو كانت تختلق على نحو مقصود للمدح والتشجيع اليومي للابن والبنت.

٢ ـ استخدام التجاهل:

يعتبر عنصر التجاهل من المهارات الهامة التي يجب على الآباء إتقانها. فتجاهل السلوك السلبي يؤدي في النهاية إلى انطفائه. وعند تعامل الوالدين مع الأبناء يمكن لهما أن ينقلا مشاعرهما بعدم الرضا عن تصرفاتهم المستهجنة دون إثارة جو من الاضطراب أو القلق أو الدخول في مناقشات طويلة أو عقيمة. ويتطلب التجاهل تحكما قويا ومزاجا هادئا وضبطا للنفس، خاصة في المواقف المثيرة، والتي تشتد فيها التوترات وتقوى.

هوة التواصل بين الآباء والمراهقين وعقبات في التعامل الإيجابي معهم:

عند التعامل مع المراهق لا ينبغي أن تنظر له من زاوية الآباء والبالغين فحسب. صحيح أننا قد نتعاطف مع الوالدين، لكن لا ينبغي أن ننسى أن الدخول لهذه المرحلة ليس بالبساطة التي قد يحلو لنا أن نتصورها. فبدخول الطفل في عالم المراهقة تتولد لديه مشكلات تكفيه ليقلق عليها وليشعر بالتوتر تجاهها. فها هو الآن ولأول مرة في حياته يواجه بعض المواقف التي تتطلب منه اتخاذ قرارات واختيارات في موضوعات حية تمس أحيانا جوانب من السلوك والقيم الحساسة، بما فيها العلاقة بالجنس الآخر، تعاطي المخدرات، والاتجاهات الدينية، واتخاذ مواقف تجاه قضايا سياسية أو اجتماعية أو فلسفية. فضلا عن هذا أشرنا من قبل إلى التغيرات الجسمية والهرمونية المفاجئة، التي تصحبها أحيانا اضطرابات شديدة وقلق وثورات انفعالية.

ويواجه المراهق بالإضافة إلى هذا تحديات تتعلق برغبته في إقامة علاقات صداقة تتطلب منه اكتساب مهارات اجتماعية وقدرات أساسية لم يكن مدربا عليها من قبل. وإزاء ذلك نجده مشحونا بالانفعالات، ومعرضا للتغيرات المزاجية المفاجئة، التي قد يسيء الوالدان تفسيرها.

ولعل أهم تحدٍ يواجه المراهق في هذه المرحلة هو الاضطرار إلى إرضاء الطرفين الرئيسيين في حياته، وهما طرف الآباء والبالغين من جهة، وطرف الأصدقاء والأنداد من جهة أخرى. ولا شك أن ذلك قد يضعه في تناقضات وصراعات لا يكون سهلا عليه حلها، إلا من خلال تعلم خبرات جديدة واكتساب خبرات أعمق عندما يواجه فيما بعد مشكلات مماثلة.

هذه التحديات التي تواجه المراهق يجب علينا ألا نتجاهلها ببساطة، بل يجب علينا أن نكون متفهمين لمصادرها عند التعامل معه في هذه المرحلة. ولهذا ينبغي على الآباء أن

يتعاملوا برفق وبتسامح مع الابن المراهق، بما في ذلك الاعتراف بأن تأثيرهم السابق لم يعد بنفس القوة التي كان عليها من قبل. ولا شك أن كثيرا من المشكلات قد تجد طريقها إلى الحل السريع عندما يعترف الآباء بحقيقتين رئيسيتين، أولاهما: أن تأثيرهم ليس كما كان من قبل، وثانيتهما: أن الابن المراهق ليس هو نفس الطفل السابق، فقد نما الطفل وأصبح الآن ناضجا بدرجة كبيرة، وتبع ذلك أنه أصبح مسئولا وراغبا في الاستقلال بنفسه، وفي الاختيار للطريقة التي يأكل بها، أو يلبس بها، أو التي يذاكر بها، إلى آخره..

أحيانا بالطبع، قد تتعارض رغبات وتصرفات المراهق مع معايير الأسرة وقيمها. أي قد يكون لبعض تصرفات المراهقين في هذه المرحلة نتائج قد تضره شخصيا (مثل الانتماء إلى شلة تشجع على الإدمان، أو على بعض الممارسات الضارة) أو التي قد تضر بالأسرة (مثل السهر حتى أوقات غير مناسبة،

أو قضاء أوقات كثيرة بالخارج دون أن تكون الأسرة على علم بذلك، مما يسبب القلق والإزعاج للوالدين ولأفراد الأسرة). هنا بالطبع يجب أن يتصدى الآباء لهذه المشكلات، محاولين الاستفادة من القواعد السلوكية، والتوجيهات التي يصوغها المعالجون النفسيون وعلماء النفس في هذا الصدد. ولعل أهم جانب يجب الانتباه له هنا هو ضرورة التشجيع على الاتصال والتواصل الفعال. إن فتح قنوات للتفاعل الجيد بين جميع الأطراف: الأبوين من جهة، والمراهقين من جهة أخرى كفيل بأن يعالج الكثير من المشكلات الطارئة والأزمات، التي تواجه المراهق، أو تواجه علاقته بأبويه. فالتفاعل الجيد يقلل من الصراعات، ومن ثم يبقي على بعض جوانب التأثير المتبادل، وما يصحب ذلك من تغيرات علاجية. وهنا أيضا توجد أساليب أمكن لنا حصرها وصياغتها على النحو الذي سنشرحه فيما يلي:

أربع قواعد ذهبية لتحسين التواصل وفتح قنوات التفاعل الجيد مع المراهق:

في هذا الجزء المتبقي سنلخص أربعا من القواعد التي ينصح المعالجون بتطويرها وتنميتها عند التعامل مع أبنائنا أو بناتنا في سن المراهقة. ويمكن تلخيصها ببساطة على النحو التالي:

القاعدة الأولى: الإصغاء الجيد :

الإصغاء الجيد ليس بالبساطة التي نتصورها. فهو ليس مجرد أن تستمع ويكون ذهنك في نفس الوقت في وادٍ آخر، أو أن تستمع، ولكن يكون هدفك في النهاية هو أن تقنع الآخر بشكل تعسفي بوجهة نظرك فحسب. والإصغاء الجيد لا يعني مجرد أن تنصت وتستمع دون مقاطعة لما يقوله المتحدث. الإصغاء الجيد من وجهة نظرنا، وأنا أتفق في هذا مع علماء العلاج السلوكي: هو إنصات، وفي نفس الوقت محاولة لفهم الآخر. معنى ذلك أن الاستماع للكلمات التي تقال وحده لا

يكفي، لأن كثيرا من المراهقين قد يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بكلمات منطوقة. ومن ثم فإن الإصغاء الجيد يتطلب استماعا وإنصاتا لما يقوله الآخر، وفي نفس الوقت صياغة ما يقال في إطار يجعلنا على دراية بدوافع الآخر وعالمه الخاص، سواء عبر هذا الآخر عن ذلك بكلمات منطوقة أو لم يصفها في شكل لغة على الإطلاق.

وهذا فالإصغاء الجيد يمكن أن يعبر عنه في شكل قواعد فرعية يمكن تنفيذها على النحو التالي :

١ - حافظ على التواصل البصري مع المتحدث.

٢ - عبر أو قل شيئا يبين أنك تسمع وتفهم ما يقال.

٣ - اسأل أسئلة توضيحية.

٤ - تحقق مما تسمع بين الحين والآخر أثناء الحديث.

٥ - قم بإعادة ما يقال بكلماتك، للتأكد من أن مــا سمعتـه يعكس وجهة نظره بالضبط.

٦ - تذكر أن حسن فهمك لما يقال لا يعني أنك توافقه تماما فيما قاله.

٧ - تذكر أن استماعك الجيد يقلل من المعاندة، ويحسن علاقاتك ليس بالأبناء فحسب، بل حتى مع الآخرين في الخارج. إنه يخلق ثقة وتقديرا للذات.

هكذا نجد أن الإصغاء الجيد يتطلب تفهما لما يقال، وكيف يقال، ولماذا يقال. ولعل أهم نقطة بين النقاط السابقة هي النقطة الرابعة، أي التحقق مما يقوله الابن. والترجمة العملية لذلك هي أن تكرر أو أن تعيد صياغة ما يقوله الابن بلغتك الخاصة، وبكلماتك الخاصة وأن تسأله عما إذا كان ذلك هو ما عناه بالضبط. أي باختصار راجع معه، وتحقق من أنك تفهم تماما ما يريد أن ينقله لك. وبالرغم من أن التدرب على

هذا السلوك (أسلوب التحقق) يستغرق وقتا طويلا، وقد يحتاج إلى جهد كبير، إلا أنه يمنع كثيرا من المشكلات ويقي من الأضرار التي قد تصيب علاقاتنا بأبنائنا. ولا يعني الإصغاء الجيد أنك تتفق مع ما يقال أو ما تسمع، ولكنه يجعلك في أقل الأحوال قادرا على معرفة مقاصد الابن أو الابنة على نحو جيد، مما يبقي على قنوات الاتصال مفتوحة ومتصلة.

القاعدة الثانية: لا تتعجل باللوم أو التأنيب، وعبر بصدق عن مشاعرك:

هذه القاعدة الأخرى في تحقيق التواصل الجيد تتضمن الاعتراف بمشاعر الآباء والتعبير عنها بدلا من التلويح باللوم، ولهذه القاعدة أيضا عناصرها التي تتضمن الجوانب الآتية:

١ - حاول أن تحافظ على تعبيرات ودية عندما تناقش أمرا مع ابنك أو ابنتك.

٢ - حافظ على تواصل بصري ملائم.

٣ ـ لا تلم ولا تؤنب ولا تهدد.

٤ ـ ركز على السلوك موضوع المناقشة. أي ركز على المشكلة التي أثارت الصراع أو الخلاف.

٥ ـ عبر عما تشعر به نحو هذا السلوك موضوع الخلاف بعبارات مثل: أحس أن ذلك يجعلني أشعر .. /إن ما يزعجني في هذا الموقف هو.. ، أو مهما أفعل فإنني أشعر أنك...

٦ ـ شجع على استمرار المناقشة بأن تعطي الطرف الآخر الوقت الملائم للتعبير عن وجهة نظره، واستمع جيدا لما يقال.

٧ ـ تذكر أن اللوم يضع الآخر في موقف المتهم، وبالتالي يحوله إلى العناد أو العدوانية أو تجنب الحوار على الإطلاق.

٨ - مواقف اللوم لا يفوز فيها أحد.

تنبع أهمية هذه القاعدة من أن الشخص الذي يعترف بمشاعره ويصرح بها يعتبر شخصا يدرك الأمر الواقع ويعترف بحقيقة إنسانية موجودة فيه، ومثل هذا الشخص لا يلوم، وإنما يعطي الفرصة للتفاعل والتفاهم مع الأطراف الداخلة معه في عملية التواصل.

القاعدة الثالثة : اجعل هدفك تعديل سلوك خاطئ وليس تغيير الشخصية ككل.

عندما يختلف الناس فيما بينهم، فعادة ما يميلون إلى تبادل الاتهامات والتعليقات الجارحة، فيتهم بعضهم بعضا بأن المشكلة هي في شخصية الطرف الآخر، وأن العلاقة لن تستمر ولن تنجح إذا لم يغير هذا الطرف شخصيته ككل. وهذا آخر ما نحتاج إليه وأسوأ ما نمارسه مع الآخرين، ومع

أبنائنا المراهقين بشكل خاص في مواقف التفاعل، لأن هذا الأسلوب يؤدي إلى خطأين ، فهو من ناحية لا يجعلنا نركز على الهدف أو على السلوك الخاطئ الذي نريده أن يتعدل، وهو فضلا عن ذلك يثير حفيظة الطرف الآخر ويضعه في موقف الدفاع، مما يلهب الموقف إذا لم يكن ملتهبا بالفعل. ولهذا فإن القاعدة الثالثة تتطلب أن يركز الآباء عند تعاملهم مع المراهق (وفي كل أنواع التفاعل الجيد عموما) على أنواع السلوك الخاصة المطلوب تعديلها. بعبارة أخرى ليكن الهدف مثلا أن يقلل من سهره في الخارج، أو أن يعود للبيت في وقت معين، أو أن يتصل هاتفيا بالبيت تلقائيا في حالة التأخر، بدلا من أن يُطلَب منه أن يغير من شخصيته العنيدة، أو أن يكون ابناً مطيعا... الخ.

وهكذا تتطلب هذه القاعدة تأكيد ما يلي:

١ ـ أن تحافظ على تعبيرات وجهية ملائمة للموقف موضوع الخلاف.

٢ ـ لا تهاجم الشخص ككل.

٣ ـ ركز على السلوك موضوع الخلاف أو النقاش فقط.

٤ ـ وجه نقدك للأسلوب أو الطريقة التي تم بها السلوك الخاطئ.

٥ ـ اطلب من هذا الشخص تعديل السلوك موضوع الخلاف وامنحه وقتا كافيا للتعديل وتغيير السلوك المرفوض.

٦ ـ حاول أن تتجنب التعريض بالشخصية ككل أو أن تضعها في موضع الاتهام، وابتعد عن الإدانات العامة (مثل أناني ، أو ضعيف الشخصية).

٧ ـ تذكر أن طلب تغيير الشخصية طلب صعب التحقيق، ولكن طلب تعديل السلوك ممكن، ويحقق الفوز ككل

هكذا إذا وجدت تصرفا لا يرضيك يبدر من ابنتك أو من ابنك ، فلا تهاجم شخصيته ككل، ووجه انتباهك للسلوك الذي سبب لك الشعور بعدم الرضا أو الضيق، بدلا من اتهامه بخصائص شخصية يصعب عليه قبولها، وحتى إذا قبلها فسيصعب عليه تغيير شخصيته ككل. مع ملاحظة أن تنقل له حتى وأنت ترغب في تعديل سلوكه أن هذا التعديل أو عدم التعديل لا يتعارض مع حبك واحترامك له.

القاعدة الرابعة هي : التشجيع على استمرار الحوار والتواصل:

إن مجرد الحوار في حد ذاته، أي مجرد الاتصال والتفاعل بذاتهما يستحقان منا بذل الجهد والتشجيع على الاستمرار فيهما. ولهذه القاعدة أهميتها الخاصة عند التعامل مع المراهقين. ولهذا يحتاج الآباء إلى الاعتراف بأهمية التواصل واستمراره كما يحتاجان إلى معرفة القواعد السلوكية التي تساعد على استمرار التحاور والاتصال. فالمدح أو التعبير عن

سرورك بأن ابنك أو ابنتك صارحاك بمشاكلهما أو محاولتك أن تظهر مدى سعادتك وتقديرك لمشاركتهم إياك واتفاقهم معك في رأي معين، كل ذلك يشجع على استمرار التحاور **وهذا يتطلب هذا الجانب قواعد سلوكية، منها:**

١ - لا تُنهِ مواقف الخلاف بشكل مبتور.

٢ - حافظ على هدوئك عندما تسمع رأيا مخالفا أو ترى سلوكا لا توافق عليه (من المفيد هنا أن تستخدم الاسترخاء كأسلوب من أساليب المحافظة على الهدوء).

٣ - حاول ألا تغضب وتجنب الزعل والانفعال حتى لا يسد باب الحوار.

٤ - اعترف أو صرح بشعورك تجاه نقطة الخلاف واترك الباب مفتوحا لاستماع وجهة النظر الأخرى.

٥ - شجع ابنك على إبداء وجهة نظره.

٦ - تذكر أنك عندما تسد الباب أمام ابنك في التحاور، فإنك تترك الباب مفتوحا أمامه على مصراعيه للتيارات الأخرى التي قد تحمل أهدافا تتعارض مع الأهداف العلاجية.

٧ - من المهم أن نحافظ على تعبيرات ودية ونبرات صوت ملائمة دافئة وهادئة حتى لا يشعر بأن تحاورك معه نابع من التسلط أو الاستبداد.

٨ - استمرار التحاور والاتصال لا يعني أن يكون هدف الآباء إلحاق الهزيمة بأبنائهم، أو الحصول منهم على اعتراف بأنهم على خطأ. ولهذا كن مستعدا ومرنا، حتى لو تطلب الأمر أن تغير من وجهة نظرك، أو أن تتبنى وجهة نظره، أو أن تصل إلى وجهة نظر وسط.

ويلخص لنا الجدول المرفق هذه القواعد الأربعة وما يتطلبه كلا منها من قواعد فرعية.

الخلاصة:

إن هذه القواعد الأربعة السابقة تمكن الأباء من التواصل الجيد ومن التفهم لأبنائهم أو بناتهم في مرحلة المراهقة بصورة أفضل، ولكن يجب مع ذلك الحذر من أن اتباعك لهذه القواعد واحترامك لها لا يعني أن ابنك سيفعل ذلك . صحيح أن هذه القواعد سلوكية تحقق السلام وتساعد على استمرار التواصل والحوار وتمكن من الفهم الجيد للآخرين، وبالفهم الجيد تتصرف أيضا بصورة جيدة. صحيح هذا ، ولكن احترامك لهذه القواعد لا يضمن دخول الأبناء المراهقين معك في عملية التفاعل. بعبارة أخرى، قد تحدث لحظات تتعرض فيها أنت للوم وتتعرض فيها شخصيتك ككل للاتهام، ويوجَّه لك اللوم بأنك لا تفهم مشاعرهم أو أنك تتسلط أو تتلاعب بهم.. إلى آخره، ولكن قاعدة القواعد هنا هي أن تثبت وأن تكون منسقا، وأن تحافظ على ما دربت نفسك عليه. ولا تنسَ أنك كراشد وأكبر سنا، أكثر حكمة، ومن ثم فأنت أيضا قد تكون أكثر

قدرة على الصبر والمعالجة المتزنة لما يظهر من مشكلات. كما لا تنسَ أيضا أنك بذلك ترسم أمام طفلك نموذجا وقدوة في التعامل مع المشكلات والخلافات اليومية، وهو ما قد يقدرونه لك كلما تقدمت بهم السنون.

أربعة محاور إيجابية في التفاعل الاجتماعي

١ - الإصغاء الجيد - الإيجابي

٢ - تجنب اللوم والتأنيب، مع التعبير الصادق عن المشاعر

٣ - اجعل هدفك تعديل سلوك الآخر
وليس تعديل شخصيته بكاملها

٤ - الترحيب بأي محاولة للتبادل والتفاهم

الإصغاء الجيد	المحافظة على التواصل البصري الملائم عبر أو قل شيئا يوحي بأنك تسمع وتفهم ما يقال اسأل أسئلة توضيحية. تحقق مما تسمع بين الحين والآخر. قم بإعادة ما يقال بكلماتك للتأكد من أن ما سمعته يعكس وجهة نظره بالضبط تذكر أن حسن فهمك لما يقال لا يعني أنك توافق تماما على ما قيل تذكر أنه يقلل من المعاندة ويحسن علاقاتك حتى مع الآخرين خارج الأسرة، بسبب ما يخلقه من ثقة وتقدير للذات.

تجنب اللوم	حافظ على تعبيرات وجهك ودية تواصل تواصلا بصريا ملائما، ولا تلم ولا تؤنب ركز على السلوك وعبر عن مشاعرك نحوه بصدق شجع على المناقشة واستمع لوجهة النظر الأخرى تذكر أن اللوم يضع الآخر في موقع المدافع، وبالتالي سيتحول إلى عنيد أو عدواني ، أو يتجنب الحوار مواقف اللوم لا يفوز أحد فيها.

ليكن هدفك تعديل سلوك خطأ، ولكن تجنب أن تجرح الشخصية ككل	حافظ على تعبيرات ملائمة للموقف لا تهاجم الشخص ككل ركز على السلوك الخاطئ فقط وجه نقدك للطريقة التي تم بها السلوك اطلب تعديل هذا السلوك ، وامنح وقتا كافيا للتعديل تجنب أن تعرض الشخصية كلها للاتهام، وابتعد عن الإدانات العامة (مثل أناني، أو ضعيف الشخصية) تذكر أن طلب تغيير الشخصية طلب صعب التحقيق، ولكن طلب تعديل السلوك ممكن، ويحقق الفوز للجميع.

رحب ، وشجع على التحاور	لا تُنهِ مواقف الخلاف بشكل مبتور استرخ عندما ترى سلوكا مختلفا عن معتقداتك لا تغضب وتجنب الزعل والانفعال وقفل باب الحوار عبر عن مشاعرك بصدق، وبيِّن أنك ترغب في سماعه. شجع الآخر على إبداء وجهة نظره تذكر أنك عندما تسد الباب أمامه للتحاور فإنك ستتركه مفتوحا للآخرين ممن قد يلجأ لهم. لا تشعره بأن تحاوره معك واجب وتسلط عليه. تذكر أن الحوار لا يعني إلحاق الهزيمة بالطرف الآخر، أي كن مستعدا لتغيير وجهة نظرك.